Mondes réel et virtuel, une perspective autistique



Introduction

- Les impacts positifs des écrans
- Les impacts négatifs des écrans
- Évaluer la situation
- Aider la personne autiste



Les impacts positifs des écrans

- Pallient aux déficits
- Sentiment de sécurité
- Apprendre à socialiser
- Connaissance et compétence
- Plaisir et détente



Pallier les déficits cognitifs

- Mémoire de fonctionnement
- Planification et organisation
- Orientation dans le temps ou l'espace
- Transitions
- Attention
- Résolution de problèmes
- Contrôle et régulation des émotions
- Autres fonctions exécutives
- Troubles en «dys»

- Faire des calculs
- Vérifier l'orthographe
- Tâches et rendez-vous
- Visualiser le passage du temps
- Tutoriel vidéo pas-à-pas
- Planificateurs
- Forums d'entraide
- Développement des capacités
- Se tromper sans conséquences graves



Pallier les déficits de la communication et des interactions

- Communication alternative et augmentative (AAC): pictogrammes, tableaux, langue des signes, clavardage, arbres décisionnels, cartes mentales, extraits vidéos, etc.
- Pas langage: diagrammes, vidéos, etc.
- Faciliter les interactions sociales



Les écrans permettent un sentiment de sécurité

- ▼ inconfort sensoriel
- ▼ insécurité (déficits cognitifs)
- Gens compatibles



Mitigent l’inconfort lié aux anomalies sensorielles

- Vue
- Ouïe
- Odorat
- Goût
- Toucher
- Proprioception

- Équilibre
- Thermoception
- Douleur
- Soif et faim
- Vessie et intestins

Cocktail sensoriel / sens:

- Hyposensibilité
- Hypersensibilité
- Synesthésie
- Bruit blanc



Atténuent l'insécurité causée par les déficits cognitifs

- Pensée concrète
- Perception détaillée
- Analyse toute la situation consciemment avant de tirer du sens
- Pas réagir en temps réel
- Danger perpétuel
- ► Scripts d'interactions



Facilitent la découverte de gens compatibles

- Intérêts inhabituels
- Humains = aversion de l'étrangeté
- ▶ peur, dégoût ou haine
- ▶ rejet
- Personnes semblables



Répondent aux besoins de connaissance et de compétence

- Se sentir compétent
- Comprendre et connaître
- «Insuffisants», «incompétents» et «ignorants»…
- Jeu = habiletés et connaissances reconnues et valorisées
- Littératie numérique, carrière ou bénévolat dans le virtuel



Procurent plaisir et détente

- Joyeux ou relaxant
- + tensions ▶ besoin de + de moments de détente
- Tensions physiques, psychiques et affectives
- ▼ fréquence, durée et intensité des effondrements autistiques



Les impacts négatifs des écrans

- Fatigue physique ou sensorielle
- Fuir la réalité dans les écrans
- Développer une dépendance



Risque de fatigue cognitive, physique ou sensorielle

- Si sollicite une hypersensibilité
- Surcharge sensorielle ▶ fatigue physique
- Empiéter sur le sommeil
- Si sollicite une faculté cognitive en déficit
- Perçois pas fatigue
- Point d'arrêt?



Risque de fuir la réalité dans les écrans

- Relation épuisante et douloureuse avec l'environnement physique ou humain
- Environnement virtuel = seul supportable



Évaluer la situation

- Le style d'attachement distinctif de certaines personnes autistes
- Dépendance ou stratégie adaptative?
- Les besoins et les attentes de la personne autiste
- Les besoins et les attentes des proches



1. Le style d'attachement distinctif de certaines personnes autistes

- Si les parents sont neurotypiques
- Si les besoins non perçus et compris ▶ non répondus rapidement et adéquatement
- Réponse inadéquate perçue comme agression
- Non-réponse perçue comme abandon
- Lien d'attachement problématique ou inexistant «personnes attribuées à mes soins»
- Relations avec les humains = aucun bénéfice et même danger



2. Dépendance ou stratégie adaptative?

- Connaissez-vous vraiment la dépendance?
- Êtes-vous formé pour la différencier des stratégies d'adaptation des personnes autistes?



Dépendance ou stratégie adaptative?

- Dépendance: Condition caractérisée par l'utilisation d'une substance ou d'un comportement en vue d'obtenir quelque chose de très attirant, malgré les conséquences nuisibles de poursuivre. Dépendance aux sensations de plaisir, de pouvoir, de risque contrôlé, etc.
- Stratégie adaptative: Moyen pour pallier à ses déficits, limiter ses effondrements autistiques, se sentir enfin compétent, socialiser avec des gens compatibles, apprendre et développer des habiletés, ressentir un moment de sécurité, etc.



Vérifier les causes des comportements observés

- Pas attribuer vos intentions neurotypiques, toujours vérifier avec la personne!
- Perceptions sensorielles, style cognitif, perception de la réalité, valeurs…
- Jeu vidéo = stéréotypie pour évacuer la tension
- Jeu vidéo = prévisible, logique, règles claires (cognitif)
- Possibilité d'ajuster l'environnement virtuel (sensoriel)
- Mécanismes de protection psychologique + fuite cognitive (repos) + fuite sensorielle (confort)



Vérifier l'état psychologique

- Absence de futur ▶ absence d'espoir
- Fuir un monde qui ne propose rien aux autistes
- Détresse (environnement douloureux, insupportable en continu)
- Couper le jeu ▶ recherche solution à la détresse et douleur



Tirer des conclusions

- Jouer n'est pas mauvais en soi
- Source de réassurance dans monde chaotique
- Moment de détente: règles claires, conséquences compréhensibles et fixes
- Le virtuel ne doit pas être la seule stratégie disponible pour se protéger
- Variété de solutions, stratégies et accommodements, dans chaque lieux/situations



3. Évaluer les besoins et attentes de la personne autiste

- Besoin de la personne autiste ou du parent / intervenant(e)?
- Connaître la personne: ambitions, rêves, désirs, projets, intérêts, valeurs, SENS à sa vie
- Autistes-caméléons: fragmentés dans leurs personnages, déconnectés de leur personne
- Besoin réel ou mécanisme de défense face aux années de souffrance?
- Croyance que toute relation sera négative ou dangereuse? (vous penseriez ça aussi si vous aviez subi les mêmes violences, exclusion sociale et autres abus toute votre vie)



Notre développement non standard

- Maturation socioaffective plus lente pour certains
- Tension ▶ utilisation de mécanismes de défense psychologique
- Ressources insuffisantes, conseils inadaptés, intervenant(e)s mal formés et pas assez expérimentés ▶ parents impatients, irritables, épuisés, anxieux, découragés, impuissants



Les risques d'attribuer des intentions à la personne autiste

- VÉRIFIEZ LES MOTIVATIONS!!!
- Croyez la personne
- Carl Rogers:
  L'organisme réagit au champ perceptuel tel qu'il est expérimenté et perçu. Ce champ perceptuel est « la réalité » pour l'individu.



4. Évaluer les besoins et attentes des proches

- Parent en relation 1+1=1 avec enfant autiste
- Projette ses besoins sur son fils ou sa fille
- Besoins du proche ≠ besoins de la personne autiste



Aider la personne autiste

- Informer, expliquer et normaliser
- Rendre le monde réel tolérable à défaut d'agréable
- Rendre le monde réel sécuritaire et sécurisant



Informer, expliquer et normaliser

- Normaliser les difficultés
- Déterminer les irritants et trouver des solutions
- Expliquer que parent n'est pas méchant, juste ignorant



Normaliser les difficultés

- Normaliser les difficultés, mais ne pas les nier
- ~~« On a tous des difficultés dans la vie »~~
- La personne autiste a réellement + difficultés à surmonter
- Peur de l'échec dans le monde réel (trop chaotique et imprévisible):
  - L'exposer à des situations selon ses capacités et habiletés
  - Échec ≠ stupidité ou absence de valeur
  - Échec = étape du processus d'apprentissage
  - Expérience et compétence + importantes que réussite ou échec



Déterminer les irritants et trouver des solutions

- Liste des irritants et désaccords avec les proches
- Compromis, mais jamais si interfère avec un déficit ou avec une anomalie sensorielle
- Jamais exiger que la personne autiste endure de la douleur (sensorielle, physique) ou un stress insupportable (ex. surcharge cognitive) pour être en relation. Comment pourrait-elle alors percevoir positivement les relations?
- Aider les proches à faire leur bout de chemin (informer, former, accompagner)
- Évaluer s'il s'agit d'un « non-problème » (Est-ce vraiment nécessaire?)
- Évaluer les alternatives (ex. bain au lieu de douche), soyez créatifs!



Expliquer que son parent n'est pas méchant, juste dans l'ignorance

- Important d'expliquer:
  - La particularité d'élever un enfant autiste pour un parent NT.
  - Le deuil complexe de ses rêves de toutes les choses qu'il pensait faire avec son fils ou sa fille.
  - La difficulté de théorie de l'esprit et d'empathie envers son enfant, à cause du style cognitif différent, des anomalies sensorielles, etc. Google: « double empathy problem »
- Illustrez des situations ou la personne autiste a aussi été incapable de se mettre à la place d'une personne NT. Ça ne fait pas d'elle une personne méchante, seulement une personne qui ignore ce qu'est être NT.
- N'exigez jamais + de la personne autiste que de ses parents, professeurs ou intervenant(e)s!
- Capacité de compréhension selon stade de développement atteint (≠ âge chronologique)



Rendre le monde réel tolérable à défaut d’agréable

- Mitiger les hypersensibilités et les hyposensibilités
- Médication, psychothérapie et autres thérapies
- ▼ le stress lié aux déficits cognitifs



Mitiger les hypersensibilités et les hyposensibilités

- MYTHE: ~~L'exposition va éliminer l'hypersensibilité.~~
- RÉALITÉ: L'exposition va renforcer la croyance que le monde réel est source de souffrance et qu'en plus, les gens qui prétendent vouloir t'aider aiment en fait te torturer!
- Évaluer les anomalies sensorielles (ergothérapeute)
- Trouver des pistes de solution et les essayer
- Passer du temps avec un(e) adulte autiste, il trouvera sûrement des choses qui ont échappé aux intervenant(e)s NT.
- Assurez-vous que tous les milieux de la personne suivent les recommandations et appliquent les accommodements!



Médication, psychothérapie et autres thérapies

- Pas de médicament pour l'autisme, ce n'est pas une maladie. C'est une condition.
- Situations où la médication peut aider : anxiété débilitante, ruminations incessantes et envahissantes, stimuli sensoriels intolérables malgré des moyens essayés pour réduire l'exposition, dépression, sommeil insuffisant, etc.
- Les personnes autistes sont capables de développer l'introspection et l'autocritique. Certaines personnes autistes ne sont pas rendues à ce stade développemental. Aidez-les à y parvenir!



Diminuer le stress lié aux déficits cognitifs

- Incongruences
- Impossibilités
- Orientation dans le temps ou l'espace
- Transitions
- Imprévisibilité
- Absence de structure
- Avec la personne autiste, soyez logique, direct, explicite, factuel et honnête
- Voir le chapitre 4 de mon livre *L'adulte autiste* (gratuit sur Archive.org)



Rendre le monde réel sécuritaire et sécurisant

- Formation à la psychologie NT
- Pas de personnes aux comportements nocifs/violents
- Pas de situations stressantes non nécessaires
- Rendre le monde réel + prédictible



Formation à la psychologie neurotypique

- Pas de formation à la psychologie NT ▶ Pas de généralisation par ignorance des fondements de la pensée, du ressenti émotif et des attentes NT
- ~~Ateliers d'habiletés sociales~~: suite d'exemples sans explications de fond sont inutiles pour les autistes ▶ pas de généralisation
- Enfant
- Adolescent
- Adulte



Éloigner les personnes aux comportements nocifs/violents

- Incapable de nous en protéger sans formation à la psychologie NT
- Passer + temps dans son environnement réel, alors qu'il est rempli de personnes nocives/dangereuses? Et quand dénonce abus et violence subies, on ne nous croit pas.
- Passer + temps avec nos proches, alors que notre simple présence ou existence leur cause de la détresse?



Éliminer les situations stressantes non nécessaires

- Moyen efficace ▼ niveau global de stress.
- Coûte rien ou peu. Soyez créatif!
- Simple et rapide.
- Consultez les adultes autistes: livres, blogues, vlogues, conférences, etc. Utilisez Google traduction, des milliers de contenus gratuits en anglais sur Internet.



Rendre le monde réel plus prédictible

- Moyen efficace ▼ niveau global de stress.
- Consultez les adultes autistes, groupes locaux et internationaux (Ask Autistic Adults - Resource for Parents of Autistics / 35 000 membres).
- Niveaux: sensoriel, social et cognitif.
- ▼ sources de surcharge sensorielle
- Pas exiger spontanéité dans les interactions et conversations, remplacer par scripts.
- Utiliser les horaires, séquences et routines.
- Explications concrètes et logiques, schémas et visuels, formes de communication alternatives et augmentatives (AAC).
- Nommer clairement vos besoins, attentes et intentions.



Aider les proches

- Information, formation et accompagnement
- Trouver une autre source d'affection et de compagnie
- Consulter en psychothérapie si nécessaire



Information, formation et accompagnement

- Besoin temps seul ≠ absence d'affection pour ses proches
- Besoin temps seul ≠ sociopathe
- Besoin temps seul = surcharge cognitive et sensorielle, fatigue
- Besoin temps seul = besoin d'introspection +++
- Comprendre et s'outiller pour pouvoir se mettre en action
- Être accompagné et soutenu



L'accompagnement aide à se mettre en action

- Groupes de parents ou de conjoint(e)s
- Intervenant(e)s bien formés et expérimentés
- Au moins un(e) adulte autiste
- Groupes de soutien par les adultes autistes



Il n’a pas nécessairement un trouble d’opposition, mais…

- Rebâtir le lien de confiance
- Activités agréables ensemble
- Discipline positive
- Pas argumenter
- Contrôler ses émotions négatives
- ~~Renforcement positif~~: Pas d’effet si ce qu’on exige cause de la détresse ou de la douleur



Trouver une autre source d’affection et de compagnie

- La personne NT a probablement besoin de plusieurs personnes dans sa vie, pas seulement son proche autiste.
- Aider le proche NT à trouver des ami(e)s et autres relations.



Consulter en psychothérapie si nécessaire

- Souffrance réelle pour certains proches.
- Proches qui ont besoin de +++ :
  - présence, attention validation;
  - apparence de «normalité» de la famille ou du couple.
- Qui ont des croyances erronées
- Thérapeute doit être compétent en autisme, même s'il traite le proche!
- Thérapie individuelle, de couple ou familiale.



Conclusion

- Accepter la différence
- Intégrer la personne dans toutes les sphères
- Mentorat, accommodements, accompagnement, aides sensorielles, communication alternative, transport adapté, soutien monétaire, etc.
- Former la personne à la psychologie et à la communication neurotypique



Licence

